

مقدمه‌ای بر ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی

گردآوری

ابوالفضل بنریایی، ایمان غلامیان

ویراستار

اسداله غلامیان

نوبت چاپ اول

آذر ۱۴۰۳



سرشناسه	: غلامیان، ایمان، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: مقدمه‌ای بر ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی / گردآوری ابوالفضل پیریایی، ایمان غلامیان؛ ویراستار اسداله غلامیان.
مشخصات نشر	: تهران: اهورا مزدا، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۹۵ص: مصور.
شابک	: 978-622-92297-6-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: ورزش‌های هوازی Aerobic exercises تمرین‌های ورزشی — جنبه‌های فیزیولوژیکی Exercise — Physiological aspects پیریایی، ابوالفضل، ۱۳۷۴ -
شناسه افزوده	: میان، اسدالله، ۱۳۶۰ -، ویراستار
شناسه افزوده	: میان، اسدالله، ۱۳۶۰ -، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۷۸۷.۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۰.۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیا



مقدمه‌ای بر ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی

گردآوری: ابوالفضل پیریایی، ایمان غلامیان.

ویراستار: اسداله غلامیان

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

نویت چاپ و تاریخ چاپ: چاپ اول، آذرماه ۱۴۰۳

شابک: 978-622-92297-6-7

از نظر ناشر حق چاپ این کتاب برای همه آزاد می‌باشد، و هیچگونه منعی برای چاپ و فروش این

کتاب توسط هیچ فردی وجود ندارد.

قیمت: ۱۵۰ هزار تومان

فهرست

۱.....	فصل اول مقدمه
۱.....	تمرین ورزشی
۱.....	طبقه بندی
۲.....	اثرات سلامتی
۴.....	تناسب اندام
۵.....	سیستم قلبی عروقی
۶.....	سیستم ایمنی
۷.....	سرطان
۸.....	نورویولوژیکی
۹.....	افسردگی
۱۱.....	خواب
۱۱.....	میل جنسی
۱۱.....	دستگاه تنفسی
۱۳.....	اقدامات بهداشت عمومی
۱۴.....	روند ورزش
۱۶.....	ورزش بیش از حد
۱۷.....	تاریخچه
۲۰.....	فصل دوم کلیات
۲۰.....	مقدمه
۲۳.....	نامگذاری

۲۵.....	مسابقه اسب دوانی.....
۲۵.....	تاریخچه.....
۲۷.....	اخلاق ورزشی.....
۲۷.....	تقلب کردن.....
۲۷.....	دوپینگ و مواد مخدر.....
۲۸.....	مشارکت جوانان.....
۲۸.....	مشارکت معلولان.....
۲۸.....	مشارکت تماشاگران.....
۳۱.....	فن آوری.....
۳۲.....	ورزش و آموزش.....
۳۳.....	سیاست.....
۳۴.....	وسیله ای برای کنترل و انقیاد حیات.....
۳۵.....	دیدگاههای دینی.....
۳۶.....	محبوبیت.....
۳۸.....	فصل سوم ورزش هوازی.....
۳۸.....	مقدمه.....
۳۹.....	تاریخچه.....
۴۳.....	در مقابل تمرینات بی هوازی.....
۴۴.....	مصرف سوخت.....
۴۴.....	اثرات سلامتی.....
۴۶.....	خطرات و معایب.....
۴۷.....	تأثیر تمرینات هوازی بر روی عملکرد مغز.....
۴۸.....	انواع فعالیت ایروبیک.....

۴۸	گروه اول
۴۹	گروه دوم
۵۰	گروه سوم
۵۱	برنامه‌ریزی جهت فعالیت ایرویک
۵۲	مراحل
۵۳	روش‌های تمرینی ایرویک
۶۲	فصل چهارم ورزش بی‌هوازی
۶۲	مقدمه
۶۳	متابولیسم
۶۶	فهرست ورزش‌ها
۷۲	فصل پنجم آمادگی جسمانی
۷۲	آمادگی جسمانی
۷۴	فدراسیون جهانی بدن‌سازی و تناسب‌اندام
۷۴	پرورش اندام
۷۵	تاریخچه پرورش اندام
۷۷	شاخه‌ها
۷۹	مستر المپیا
۸۱	قهرمان‌ها
۸۶	رده بندی
۸۹	مدال‌ها